

特定非営利法人（NPO 法人）

会報

第五号（年四回発行）

日本フィジカルボイス協会

♪ 「かのんの会」

（歌 音）

Sing out !

～あざやかな、日本の元気を唄おう！～
7月8日 於：市民会館小ホール

7月8日（日）市民文化会館小ホールに於いて音楽祭「Sing out ! ～あざやかな、日本の元気を唄おう～」を行います。

58名の皆さまがコーラス隊に参加していただき、コーラス発表に向け、練習を開始しました。

コーラス練習は教材のCDを使いながら、全部で8回行います。

当日は、佐藤 文行先生主催の武蔵野雨情会との合同での発表となります。3部構成で、日本フィジカルボイス協会コーラス隊は、第2部での披露となります。「根の歌」「五番街のマリーへ」「アメイジンググレイス」「青い山脈」「切手のないおくりもの」「明日という日が」の全6曲です。音響の良いホールに素敵なハーモニーをお届けします。また、ロベルト ディ カンデイド、金 京子、玉澤 明人によるソロやコラボも予定しております。合同ステージでは、観客参加で童謡などを歌う、盛りだくさんの楽しい構成でお送りします。

当日の入場料は無料です。是非たくさんの方をお誘い合わせのうえ、おでかけください。



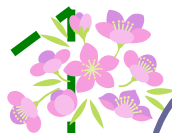
4月8日（日）東コミセン、15日（日）シダックスにて14時から15時半の1時間半、約40人でのコーラス練習を行いました。コミセンやスポーツクラブでのお仲間、100人コーラスやクリスマスコンサートのバックコーラスで顔なじみになった方、初めて顔を会わせる方など様々でしたが、和気藹々と楽しく練習ができました。

まずは楽譜を使わず、歌詞カードだけで旋律の音を確認しながら歌いました。知らない曲がある方もいらっしゃったようですが、すぐに歌えるようになり、笑顔がいっぱいでした。自分では歌えているつもりでも、みんなで声を合わせる、リズムを揃える、というのは心をひとつに協力しなければうまくいきません。これから残り6回は、ハーモニーをつけての練習も加わりますので、回数を重ねるごとにさらに、息があってくることと思います。

参加してくださっている方、がんばりましょう！

そして、応援、よろしく願い致します！





さくら祭り開催

3月24日(土)南町サロンにてさくら祭(文化祭)が開催されました。

時折雨のちらつくお天気でしたが、いつも南町で練習を積んでいるたくさんサークルの方たちが成果を披露し、大勢の方で盛り上がりました。



2時半から簡単な「声の練習」導入編として、発声練習、唇や顔の筋肉を緩める、腹式呼吸などを中心に行いました。

また、仕上げに「花」「上を向いて歩こう」の2曲を歌いました。

お茶を飲みながらのリラックスムードの中で、みなさん楽しそうに参加してくださいました。



北コミでデビュー

3月9日(金)北コミュニティセンター 多目的室で、「声の練習」講座を、代行として金京子が務めました。今回は、講師として初めて50分間の講座を行いました。

講師としての養成講座を受講し、既に資格を取得しておりますが、実際現場に立って、講座を行う機会を持ち、経験を積んでいかなければ、良い講師にはなれません。

北コミの皆様にはその点ご了解いただき、デビューを温かく見守ってください、とお願いいたしましたところ、拍手とがんばって、のお声をいただき、ほっとした気持ちで始められました。

北コミでは現在のところ、「うたの練習」講座がないため、後半20分は、歌の練習を織り交ぜての講座となりました。

「青い山脈」では、リズム取り練習は単にステップを踏むだけでなく、輪になってフォークダンスのように踊りながら行い、和気藹々と皆さま笑顔で挑戦してくださいました。

帰り際には「楽しかった」「同姓の声は音が取りやすいですね」「違ったアプローチで理解しやすかったです」などのうれしいお声もいただきました。北コミで「うたの練習」講座も開催できるよう、準備をすすめたいと思っております。

♪今後ともどうぞよろしくお願い致します♪



★お知らせ★

★「かのん(歌音)」の会、更新日を迎えます！

会員制度開始当初より、会員になっていただきました皆様方につきましては、3月以降順次更新月を迎えます。会員証に有効期限が記載されておりますので、ご確認ください。

更新手続きは、お申し込みの際に記載していただいた事項に変更がなければ、年間会費の6,000円をお支払いいただきますと、完了いたします。次回ご参加いただきましたときに、新しい会員証をお渡しいたします。お手続き中の方には、会員証にスタンプを押させていただきますので、そのままご利用いただけます。なお、会員番号はそのまま変わりません。有効期限前にお手続きされましても、期限後1年間有効となりますので、お早めにお手続きされることをおすすめいたします。

ご不明な点は、お問い合わせ下さい。

第60回武蔵野市民文化祭参加決定！

場所は武蔵野市民文化会館大ホールです。
前回と同じ、100人コースで出演いたします。
詳細が決定次第、参加希望者を募集いたしますので、奮ってご応募ください。
お楽しみに！！

日本フィジカルボイス協会は、正式に芸術文化協会の会員となりました。協会主催の行事に参加する機会が増え、より楽しいイベントが提供できるようになります。みなさまも、どんどんご参加ください。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

こんな講座もあります…平成24年度 芸術文化講座「初心者のために」の中の講座で「ボイストレーニング」を行います。唱歌や童謡を楽しく歌いながら発声器官(腹筋、横隔膜)を鍛えます。第二・第四月曜日、全10回、定員20名で行います。場所は武蔵野市立松露庵です。市報や武蔵野FMで告知をさせていただきました。(既に締め切り)

当協会副理事長の新コラムです！！

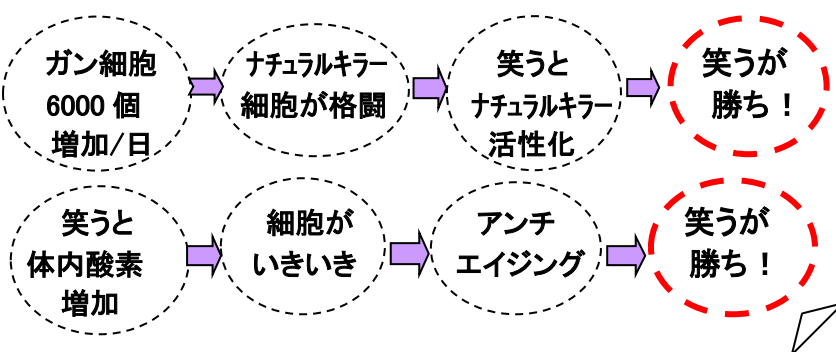
「ジンの独り言」



みなさま、こんにちは。
私、日本フィジカルボイス協会のジン(田中仁)と申します。
今回からコラムを担当させていただくこととなりました。
どうぞ、よろしくお願いいたします。
さて、今回のテーマは「笑い」です。

自分の職場の壁には1年半ほど前からあるビラが貼られています。その内容は…、

★ とにかく「笑い」ましょう！！



「笑う門には福来る」で笑いはよいとわかっているけど、日々意識しないとなかなか難しいですね。
先日も取引先の方がこのビラを気に入られコピーを持って帰られました。机の前に貼って絶えず眺めてらっしゃるようです。
このビラの効果が出たおかげか、結構うちの職場は笑いが多いと思います。
まさに「笑うが勝ち！」みなさんも今日から意識して笑ってみませんか？

Zin

♪ 5月26日大沢コミセン発表会 ♪

大沢コミセンは改装工事を行っていたため、講座も大沢公民館(原地区)を使用しておりました。

4月からは、本来の大沢コミュニティーセンター(三鷹市大沢4-25-30)の場所に戻ります。

新しくなった大沢コミセンを記念して、5月26日(土)発表会が開催されます。「声の練習」「うたの練習」参加者のうち、20名が当日歌を披露いたします。曲目は「根の歌」「エーデルワイス」「五番街のマリーへ」です。

3時頃出演の予定ですので、お時間のある方は是非いらしてください。

★講座日時変更のお知らせ★

4月から、大沢の講座は第二・第四土曜日2時半からに変更になります。(約半年間の期間限定)

見学等の方は、お間違いのないよう、お願い致します。

シリーズ「声と健康」4

～脳を活性化させる3つのポイント～

- ① 脳を甘やかさない
パソコンや便利なものに頼りすぎない。
- ② 歩くこと
ゆっくり歩くという単調な動作をしていると、自然と考え事をします。
脳の中を整理するにはとても役立ちます。
- ③ 人とのコミュニケーション
電話やメールではなく、顔を見て話すことがとても大切です。
表情筋を使い、声に抑揚をつけ、直接会話をすることが、何よりも脳の活性化になります。
そして声の振動そのものが、脳をとっても刺激します。
「声の練習」は皆さんの脳の活性化にとっても役立っているということですね(笑)

新事務所設立!

新しい事務所を設けました。
事務局として、機能するようになり
ました。

スペースも広くなり仕事の効率も
更にアップ。また、南町コミセン、
本宿コミセンにも近いロケーション
で、フットワークも良くなりました。
皆さまに、より良いサービスを提供
できることと思います。

連絡先が変更になりました。

(下記記載)

よろしく願い
致します。



☆りじちよ～のつぶやき4☆

今年の4月から子供向けのボイストレーニング「キッズボイス」がゴールドジム府中店で始まりました。
対象は小学生を中心とした少人数制のクラスです。

子供クラスは以前から実現したいと考えておりました。人の声を形成するのは幼少期の影響が大きく、変声期前に基礎をしっかり身につけておくことがとても大切なのです。

それぞれ骨格、筋肉の形状の違いは多少ありますが、一番影響をあたえるのが「身近な人の声」と言われています。両親や兄弟や担任の先生の話し方を自然と真似てしまうケースが多いそうです。両親が喉をつめたような声をしていれば、子供もそれを真似てしまいます。それに気付いた専門家が学校教育の中で「発声練習」を取り入れようという働きもあったようですが、実現化は困難だったようです。日本人特有の「喉をつめた声」を教育の段階から改善していきたいという思いを、私もいつの日か強く抱くようになりました。その足掛かりとして今回のキッズボイスはとても有難い機会となりました。

トレーニング云々以前より、子供に対する対応や進め方などを構築できるとも良い機会と感じております。子供は未知で無限。私自身、学ぶことがとても多いです。子供達の将来に向け、少しでも声に対する意識改革が実現できたらと、今からワクワクしております。

編集後記：第五号会報はどうでしたでしょうか？会報についてのご意見、ご感想をお聞かせください。こんなことが知りたい、こんなことを掲載してほしい、こんな企画をしてほしい、などご要望がございましたら是非お寄せください。皆さまと一緒に、益々充実した紙面を作っていくと考えておりますので、よろしくお願いいたします。次回の会報は7月を予定しています。お楽しみに。 編集：玉澤、日野

お問い合わせ
先

♪ 特定非営利活動法人日本フィジカルボイス協会
〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町 2-20-1 オリピックマンションB-8
TEL: 0422-29-8461 Fax: 0422-29-8462